

# El Condado Ofrece Consejos para Sobrellevar el Calor

Cuando las altas temperaturas y la humedad de los meses de verano suben a niveles peligrosos, los funcionarios de salud del Condado de Montgomery aconsejan a los residentes que tomen precauciones para evitar enfermedades relacionadas con el calor. **Los residentes se deben preocupar cuando las temperaturas rondan los 100° y los índices de calor superan los 100°.**

Entre las personas de mayor riesgo se encuentran los niños pequeños, los ancianos y las personas con problemas de salud tal como con asma porque son susceptibles a sufrir enfermedades relacionadas con el calor, tal como insolación y agotamiento por causa del calor.



**Al tomar las siguientes precauciones, los residentes pueden estar a salvo y sentirse cómodos durante los días calurosos de verano:**

- Cuando sea posible, quédese adentro. Cuide que no realice actividades arduas que pueden implicar una sobreexposición al sol, tal como la realización de deportes o tareas de jardinería. Si debe realizar alguna actividad ardua, hágala durante los momentos más frescos del día, normalmente antes de las 9 a.m. Vaya a edificios cercanos que tengan aire acondicionado en su comunidad si su hogar no lo tiene. Pueden ser centros para personas mayores, cines, bibliotecas y centros comerciales.
- Cuando esté al aire libre, use una protección adecuada para el sol. Se recomienda el uso de vestimenta de colores suaves, un sombrero, lentes de sol y crema anti-solar.
- Beba mucha agua. La deshidratación, los calambres, el agotamiento la insolación pueden surgir de no tomar suficientes fluidos. El agua es el líquido más seguro que se puede beber. Evite las bebidas alcohólicas o cafeinadas.
- Nunca deje a las mascotas o a los niños pequeños dentro de un auto, ni con las ventanas un poco abiertas. Esté pendiente frecuentemente de familiares o vecinos mayores y otras personas en riesgo. Busque síntomas de alguna enfermedad relacionada con el calor, tal como la piel caliente y seca; confusión; alucinaciones y agresión.

**El conocimiento de los síntomas de una exposición al calor puede impedir que enfermedades graves relacionadas con el calor pongan en peligro la vida. Si nota que ocurre alguno de los siguientes, salga del calor, aflójese las vestimentas ajustadas o pesadas y beba mucha agua:**

- Calambres a causa del calor: los síntomas incluyen dolorosos espasmos en los músculos, usualmente en los músculos abdominales o en las piernas;
- Agotamiento a causa del calor: los primeros síntomas son la piel fresca, húmeda, pálida o ruborizada, mareos, náuseas, dolores de cabeza y debilidad; e
- Insolación: el síntoma más grave de la sobreexposición. Los síntomas incluyen piel roja, caliente y seca, pulso débil, respiración rápida y pérdida del conocimiento. Busque atención médica de emergencia llamando al 911.

Hay ventiladores disponibles para la distribución a los adultos mayores débiles con discapacidades y los residentes necesitados a través de la Unidad de Servicios de Asistencia e Información sobre Ancianidad y Discapacidades del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Los residentes elegibles que tengan problemas aguantando el calor deben contactarse con la Unidad de Asistencia e Información para Ancianos al 240-777-3000.

Realizado por la Oficina de Información Pública del Condado de Montgomery

240-777-6530; TTY 240-777-6505  
[www.montgomerycountymd.gov](http://www.montgomerycountymd.gov)

Spanish